

Задание необходимо выполнить в срок до 29.06.2020 и выслать в электронном виде на e-mail: tarasenko1984@gmail.com

ФИО обучающегося _____

Группа _____

Контрольная работа

Что необходимо сделать: Составить план-конспект, который должен состоять из подготовительной части , основной части, заключительной части тренировки по избранному виду спорта и оформить в таблицу.

Тренировка в группе начальной подготовке , время тренировки 90 минут. Тренировка должна быть направлена на развитие физических качеств, которые являются основными в вашем виде спорта.

Пример: Тренировка направленная на развитие выносливости

Цель: Развивать выносливость

Задачи:

1. Обучить (закрепить) технике выполнения упражнений
2. Способствовать укреплению мышц (расписываете в зависимости от выбранных упражнений), способствовать развитию выносливости
3. Способствовать развитию трудолюбия и силы воли.

№	упражнение	дозировка	Методические рекомендации
1			